

VIJF TIPS TEGEN LAWAAI OP KANTOOR

Kan iedereen aub even zijn snavel houden?



Word jij ook knettergek van die ratelende collega's? Te veel omgevingsgeluid kan stress of slapeloosheid met zich meebrengen. Maar een te stil kantoor is ook niet goed.

Niet alleen industriële jobs, maar ook veel kantoorwerkers ervaren lawaai op hun werk. Uit een bevraging die HR-bedrijf Liantis onlangs uitvoerde bij zowat 2.300 beeldschermwerkers, blijkt de helft regelmatig tot continu blootgesteld te zijn aan lawaai. Een op de drie ervaart dit zelfs als erg hinderlijk. Maar wat kan jij (en je bedrijf) ertegen doen?

1. AFSPRAKEN MET COLLEGA'S

Naast e-mailetiquette bestaat er ook zo iets als akoestische etiquette. "Goede afspraken op de werkvloer rond lawaai en bellen zijn al een begin", vindt Martijn Vanhinsberg, woordvoerder bij Liantis. Want het is vaak niet zozeer die lawaaierige printer, maar eerder die lawaaierige collega die als meest storend wordt ervaren.

Eigenlijk gaat het om gedragsregels over waar en hoe men op kantoor lawaai kan maken, stelt Roeland Motmans, voorzitter van ergonomievereniging VerV en ergonoom bij Delhaize. "Bijvoorbeeld afspreken dat je kort en met gedempte stem spreekt op de basiswerkplek. En dat je je dient te verplaatsen naar de kleine kantoortjes in de buurt wanneer je telefoon krijgt."

2. ACTIVITEIT IS BEPALEND

In het jargon heeft men het dan over 'activity based working': collega's bevinden zich op kan-

toor in functie van het werk dat ze uitvoeren. Een mix van werkplekken is hierbij cruciaal. "Van stille ruimtes voor geconcentreerd werk tot ruimtes voor overleg en telefoongesprekken", aldus Martijn Vanhinsberg. Veel (nieuwe) kantoren voorzien dan ook in zogenaamde *phone booths* of *meeting pods*.

Het spreekwoordelijke lawaai is dus voor die aparte ruimtes. "Dat impliceert dat het op de basiswerkplek, waar je geconcentreerd werkt, steeds zo stil mogelijk is", oppert Roeland Motmans.

3. BEPERK HET AANTAL MENSEN

Hoe meer mensen in een ruimte, hoe meer afleiding. "Zodra meer dan vier personen samen in zo'n akoestisch afgesloten ruimte zitten, nemen de klachten van lawaai op kantoor al toe", weet Motmans. "Je houdt het aantal medewerkers daar dus best beperkt", stelt de ergonoom, die afraadt om meer dan zes collega's in één ruimte te huisvesten. "Ga ook na of collega's in zo'n landschapskantoor niet te dicht op elkaar zitten", vult Vanhinsberg aan.

4. ZORG VOOR EEN GOEDE AKOESTIEK

Een goede akoestiek is al even onontbeerlijk in het beheersen van lawaai op kantoor. Motmans heeft het in dit kader over absorberen en blokkeren.

"Absorberen doe je door plafond en muren met akoestisch materiaal te bekleden", stelt hij. Hierdoor galmen geluiden bijvoorbeeld minder (lang). Tegelijk kan je geluiden ook zoveel mogelijk tegenhouden of blokkeren. "Bijvoorbeeld met akoestische wanden op de bureaus of tussen de werkplekken."

5. MAAK HET NIET TE STIL

Bij het inrichten van de werkvloer is ook camoufleren van tel: achtergrondlawaai in beperkte mate toevoegen en zo afleiding verminderen. Want dat is de paradox van geluid op kantoor: helemaal stil is ook niet goed. Recent onderzoek van de Universiteiten van Arizona en Kansas stelt dat ook een te stille werkplek (minder dan 45 à 50 decibel) stress met zich kan meebrengen.

Mensen zijn bijvoorbeeld vaak aan het werk in coffeeshops – niet bepaald stille ruimtes. "Maar de reden dat je je daar toch kan concentreren, is omdat de geluiden allemaal samensmelten tot achtergrondgeluid. Het maskeert geluid dat zou kunnen afleiden", weet Esther Sternberg, directeur van het *UArizona Institute on Place, Wellbeing & Performance*. "Als je op kantoor een speld hoort vallen omdat het er muisstil is, zal dat je afleiden van wat je aan het doen bent."

William Visterin

Ook een te stille werkplek kan stress veroorzaken

job fair Brussels

Tour & Taxis
shed 2



25.04.2024

Références
RÉVÉLEZ-VOUS!

jobat
Go for happy.

Op onze jobevents is er meer
te beleven dan jobs alleen.

Coaches • Workshops • Stijladvies
Fotograaf voor je cv foto's • ...



Scan me en ontvang
je gratis toegangsticket!

www.jobat.be/jobfairbrussels



Zin om iets groots te doen in IT?

Check
onze jobs



Bouw mee aan
projecten met impact
op onze samenleving



Smals
ICT for society

top
EMPLOYER
BELGIE
BELGIQUE
BELGIUM
2024
CERTIFIED EXCELLENCE IN EMPLOYEE CONDITIONS

Dit ene woord is taboe op jouw cv

In de boeken van Harry Potter is er Voldemort. Of beter: Hij-Die-Niet-Genoemd-Mag-Worden. Maar ook in jouw cv en sollicitatiebrief is 1 woord taboe.

Het woord 'ontslag' kan je maar beter vermijden in je cv of brief als je solliciteert. Opteer dan eerder voor 'carrièreswitch' of 'nieuwe uitdaging'. "Wanneer je het zo beschrijft, maak je de recruiter gezond nieuwsgierig om meer over jou te weten te komen. Zo'n carrièreswitch kan het logisch gevolg zijn van een eerder ontslag", stelt



Eva Buyck, loopbaancoach bij Sterk op je werk.

Let wel, je moet zo'n ontslag niet wegmoffelen. "Ik zou in elk geval eerlijk zijn in het mondelinge interview", oppert Buyck. "Liegen is niet slim. Vertrouwen is immers de basis van een goede, duurzame samenwerking", benadrukt ze. Maar een sollicitatiegesprek

is en blijft een verkoopgesprek. "Er is niks mis met een 'herkadering' van het woordje ontslag. Je brengt dezelfde boodschap, maar op een positieve manier." En net positiviteit is een goede instelling bij het solliciteren. "Het leven zit immers boordevol mogelijkheden. Als er één deur sluit, gaat er wel een andere weer voor je open." (Wivi)

Bezoek onze jobbeurzen.

Ontmoet tientallen werkgevers op één dag,
op één locatie, bij jou in de buurt.



Check onze
beurskalender!

Vind jouw
job op

jobat
Go for happy.